第一图书网, tushu007.com

<<情商管理与人生智慧>>

图书基本信息

书名：<<情商管理与人生智慧>>

13位ISBN编号：9787801587275

10位ISBN编号：7801587278

出版时间：2006-3

出版时间：蓝天出版社

作者：西武

页数：259

字数：200000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

内容概要

情商，简单来说，就是自我管理情绪的能力，是一种准确觉察、评价和表达情绪的能力，一种接近并产生感情，促进思维的能力，一种调节情绪，帮助情绪和智力发展的能力。
　情商由下列4种可以学习的能力组成：　了解自己情绪的能力；控制自已情绪的能力；激励自已的能力；识别他人的情绪的能力。
　情商是一个人重要的生存能力，是一种发掘情感潜能、运用情感能力影响生活各个层面的关键品质因素。
一个人在社会上取得成功，起主要作用的不是智力因素，而是情绪智能，前者占20%，后者占80%。
　在叙述个人情商的同时，本书侧重于从企业中的团队情商，情商与影响力、领导力的角度进行全新的阐释，对组织中成员之间的精绪感染与情绪鼓励有独到的见解，特别适合企业、机关中的员工阅读。

<<情商管理与人生智慧>>

书籍目录

第1章 EQ——情商是什么 发现情商 人类智能的第二次革命 管理情绪的一种艺术 输不起的是心态 你能调动情绪，就能调动一切 情商决定命运 测试一：你的情绪稳定吗第2章 了解自我的情绪 了解自我：天下最难的事 要想利用它，就必须先了解它 左右一生的14种基本情绪 发现你的情绪周期 找到自己的情绪地图 通过他人的评价 利用神秘的第六感 做一个内心旁观者 WHWW：自我内省的魔镜 正确地认识和评价自己 测试二：你的心境灰暗与否第3章 管理自我 你能控制情绪吗 接受，然后才是表达 情绪化——幸福的真正杀手 今天，我要学会控制情绪 恐惧时，知道安慰自我 自卑时，学会换上新装 沮丧时，可以引吭高歌 逆境中，学会持之以恒 愤怒时，懂得隐忍之道 疲惫时，让心灵洗个澡第4章 激励自我 每天给自己一个希望 发现自我 ……第5章 识别他人的情绪第6章 人际关系——用情商提高影响力第7章 团队情商——用情商提高领导力

第一图书网, tushu007.com

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com